



## Guía de trabajo "Educación Física y Salud" UNIDAD 2

7° básico A-B

Profesor: Sebastian Rojas Pastén

Nombre: ..... Curso: .....

Puntaje total: 54 puntos.

Puntaje obtenido: .....

Nota:

### Objetivos de Aprendizaje:

**OA.1.** Aplicar, combinar y ajustar las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos: > Un deporte individual (atletismo, gimnasia artística, entre otros). > Un deporte de oposición (tenis, bádminton, entre otros). > Un deporte de colaboración (escalada, vóleybol duplas, entre otros). > Un deporte de oposición/colaboración (básquetbol, hándbol, hockey, entre otros). > Una danza (folclórica, moderna, entre otras).

**OA.2.** Seleccionar y aplicar estrategias y tácticas específicas para la resolución de problemas durante la práctica de juegos o deportes; por ejemplo: ubicar la pelota lejos de un contrincante, utilizar los espacios para recibir un objeto sin oponentes, aplicar un sistema de juego (uno contra uno, tres contra tres, entre otros), entre otros.

**OA.4.** Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado y seguridad, como realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés, evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol, ejecutar un calentamiento, aplicar reglas y medidas de seguridad, hidratarse con agua de forma permanente, entre otras.

- **Investigar, identificar y describir** conceptos relacionados con Educación Física y Salud, tomando en cuenta hábitos de higiene personal, deportes colectivos, específicamente el Hándbol.
- Escrito a mano con letra clara y legible.
- Presentar guía de trabajo limpia y sin borrones.
- Pueden respaldarse de los siguientes sitios web:
  - [www.deporteelite.com](http://www.deporteelite.com)
  - [www.juegoydeporte.com](http://www.juegoydeporte.com)
  - [www.google.cl](http://www.google.cl)



**Actividad N° 1:**

**Investigar el significado de los siguientes conceptos que abarca la educación física (2 puntos c/u).**

1) Higiene personal:

---

---

---

2) Salud:

---

---

---

3) Velocidad:

---

---

---

4) Flexibilidad:

---

---

---

5) Postura:

---

---

---

6) Respiración:

---

---

---

7) Fatiga muscular:

---

---

---

**Actividad N°2:**

**Responda las siguientes preguntas de desarrollo, mínimo 3 líneas como respuesta (3 puntos c/u).**

1) ¿Cómo influye la higiene personal en nuestro día a día?

---

---

---

---

2) ¿Qué son las "alteraciones posturales"?

---

---

---

---

3) ¿Cómo influye la actividad física en nuestro organismo y que beneficios entrega?

---

---

---

---

4) ¿Qué es el Índice de Masa Corporal (IMC)?

---

---

---

---

5) ¿Cómo desarrollamos la flexibilidad en nuestro cuerpo?

---

---

---

---

**Actividad N°3:**

A continuación deberá describir un deporte en específico entregado por el profesor, tomando en cuenta historia y fundamentos técnicos básicos de dicho deporte. (3 puntos c/u)



1) Describa el origen del "Hándbol o balón mano" (aspectos más relevantes e importantes):

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

2) ¿Cuáles son los fundamentos técnicos del Hándbol?

---

---

---

3) Nombre los 9 tipos de pases más usados en el Hándbol:

- |          |          |
|----------|----------|
| 1. _____ | 6. _____ |
| 2. _____ | 7. _____ |
| 3. _____ | 8. _____ |
| 4. _____ | 9. _____ |
| 5. _____ |          |

4) Explique la "técnica de lanzamiento" del balón mano:

---

---

---

---

5) Nombre y describa tres reglas básicas del hándbol, por ejemplo la cantidad de jugadores por equipo en un partido:

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Pegar o dibujar un sistema ofensivo y defensivo del balón mano (10 puntos).**

- **Sistema ofensivo:**

- **Sistema defensivo:**